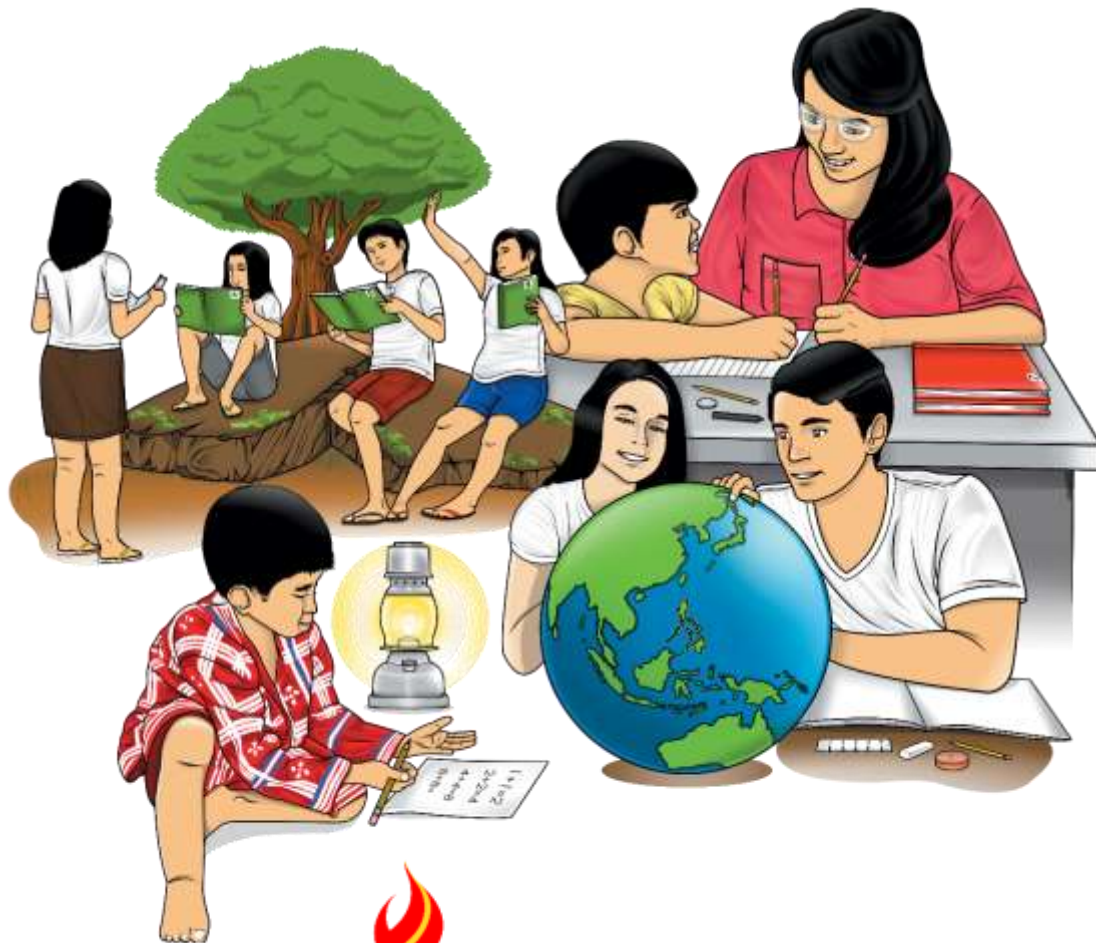


# Health

## Unang Markahan – Modyul 3: Naisasagawa ang mga Gawain Tungo sa Kalusugan



## **Health – Unang Baitang**

### **Alternative Delivery Mode**

#### **Unang Markahan – Modyul 3: Naisasagawa ang mga Gawain Tungo sa Kalusugan Unang Edisyon, 2020**

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon

Kalihim: Leonor Magtolis Briones

Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

#### **Development Team of the Module**

**Manunulat:** Arsenina B. Baldemoro

**Editor:** Denis M. Agbayani, Preciosa G. Rivera

**Tagasuri:** Evangeline D. Castillo, Myrna H. Agudo, Oswaldo A. Valiente

**Tagaguhit:** Donald C. Batin, Kym Clyde H. Moro

**Tagalapat:** Oswaldo A. Valiente

**Management Team:** Estela L. Cariño, Rhoda T. Razon

Octavio V. Cabasag

Rizalino G. Caronan

Roderick B. Guinuay

Marcial Y. Noguera

Evangeline D. Castillo

Natalia N. Nicolas

**Inilimbag sa Pilipinas ng \_\_\_\_\_**

#### **Department of Education – Region II**

Office Address: Regional Government Center, Carig Sur, Tuguegarao City, 3500

Telefax: (078) 304-3855; (078) 396-9728

E-mail Address: region2@deped.gov.ph

# Health

**Unang Markahan – Modyul 3:  
Naisasagawa ang mga Gawain  
Tungo sa Kalusugan**

## **Paunang Salita**

Para sa tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang **Health 1** ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul para sa araling **Nakikilala ang mga Pagkaing Masustansiya at Hindi Masustansiya sa Katawan**

Ang modyul na ito ay pinagtulangang dinisenyo, nilinang at sinuri ng mga edukador mula sa pampubliko at pampribadong institusyon upang gabayan ka, ang gurong tagapagdaloy, upang matulungang makamit ng mag-aaral ang pamantayang itinakda ng Kurikulum ng K to12 habang kanilang pinanagumpayan ang pansarili, panlipunan at pang-ekonomikong hamon sa pag-aaral.

Ang tulong-aral na ito ay umaasang makauugnay ang mag-aaral sa mapatnubay at malayang pagkatuto na mga gawain ayon sa kanilang kakayahan, bilis at oras. Naglalayon din itong matulungan ang mag-aaral upang makamit ang mga kasanayang pan-21 siglo habang isinasaalang-alang ang kanilang mga pangangailangan at kalagayan.

Bilang tagapagdaloy, inaasahang bibigyan mo ng paunang kaalaman ang mag-aaral kung paano gamitin ang modyul na ito. Kinakailangan ding subaybayan at itala ang pag-unlad nila habang hinahayaan silang pamahalaan ang kanilang sariling pagkatuto. Bukod dito, inaasahan mula sa iyo na higit pang hikayatin at gabayan ang mag-aaral habang isinasagawa ang mga gawaing nakapaloob sa modyul.

Para sa mag-aaral:

Malugod na pagtanggap sa Health 1 ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul ukol sa Nakikilala ang mga Pagkaing Masustansiya at Hindi Masustansiya sa Katawan

Ang modyul na ito ay ginawa bilang tugon sa iyong pangangailangan. Layunin nitong matulungan ka sa iyong pag-aaral habang wala ka sa loob ng silid-aralan. Hangad din nitong madulutan ka ng mga makabuluhang oportunidad sa pagkatuto.

Ang modyul na ito ay may mga bahagi at icon na dapat mong maunawaan.



### ***Alamin***

Sa bahaging ito, malalaman mo ang mga dapat mong matutuhan sa modyul.



### ***Subukin***

Sa pagsusulit na ito, makikita natin kung ano na ang kaalaman mo sa aralin ng modyul. Kung nakuha mo ang lahat ng tamang sagot (100%), maaari mong laktawan ang bahaging ito ng modyul.



### ***Balikan***

Ito ay maikling pagsasanay o balik-aral upang matulungan kang maiugnay ang kasalukuyang aralin sa naunang leksyon.



### ***Tuklasin***

Sa bahaging ito, ang bagong aralin ay ipakikilala sa iyo sa maraming paraan tulad ng isang kuwento, awitin, tula, pambukas na suliranin, gawain o isang sitwasyon.



### ***Suriin***

Sa seksyong ito, bibigyan ka ng maikling pagtalakay sa aralin. Layunin nitong matulungan kang maunawaan ang bagong konsepto at mga kasanayan.



### ***Pagyamanin***

Binubuo ito ng mga gawaing para sa mapatnubay at malayang pagsasanay upang mapagtibay ang iyong pang-unawa at mga kasanayan sa paksa. Maaari mong iwasto ang mga sagot mo sa pagsasanay gamit ang susi sa pagwawasto sa huling bahagi ng modyul.



### ***Isaisip***

Naglalaman ito ng mga katanungan o pupunan ang patlang ng pangungusap o talata upang maproseso kung anong natutuhan mo mula sa aralin.



### ***Isagawa***

Ito ay naglalaman ng gawaing makatutulong sa iyo upang maisalin ang bagong kaalaman o kasanayan sa tunay na sitwasyon o realidad ng buhay.



### ***Tayahin***

Ito ay gawain na naglalayong matasa o masukat ang antas ng pagkatuto sa pagkamit ng natutuhang kompetensi.



### ***Karagdagang Gawain***

Sa bahaging ito, may ibibigay sa iyong panibagong gawain upang pagyamanin ang iyong kaalaman o kasanayan sa natutuhang aralin.



### ***Susi sa Pagwawasto***

Naglalaman ito ng mga tamang sagot sa lahat ng mga gawain sa modyul.

Sa katapusan ng modyul na ito, makikita mo rin ang:

### ***Sanggunian***

Ito ang talaan ng lahat ng pinagkuhanan sa paglikha o paglinang ng modyul na ito.

Ang sumusunod ay mahahalagang paalala sa paggamit ng modyul na ito:

1. Gamitin ang modyul nang may pag-iingat. Huwag lalagyan ng anumang marka o sulat ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.
2. Huwag kalimutang sagutin ang *Subukin* bago lumipat sa iba pang gawaing napapaloob sa modyul.
3. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat pagsasanay.
4. Obserbahan ang katapatan at integridad sa pagsasagawa ng mga gawainat sa pagwawasto ng mga kasagutan.
5. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago pumunta sa iba pang pagsasanay.
6. Pakibalik ang modyul na ito sa iyong guro o tagapagdaloy kung tapos nang sagutin lahat ng pagsasanay.

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang inyong guro o tagapagdaloy. Maaari ka rin humingi ng tulong kay nanay o tatay, o sa nakatatanda mong kapatid o sino man sa iyong mga kasama sa bahay na mas nakatatanda sa iyo. Laging itanim sa iyong isipang hindi ka nag-iisa.

Umaasa kami, sa pamamagitan ng modyul na ito, makararanas ka ng makahulugang pagkatuto at makakakuha ka ng malalim na pang-unawa sa kaugnay na mga kompetensi. Kaya mo ito!





## **Alamin**

Ang modyul na ito ay ginawa para sa inyo. Ito ay nagsisilbing gabay upang lubos ninyong maunawan ang mga gawain tungo sa kalusugan. Sakop nito ang iba-ibang gawaing pagkatuto.

Pagkatapos mong mapag-aralan ang modyul na ito, ikaw ay inaasahang:

1. Natutunan ang wastong pagpili ng mga masustansyang pagkain upang manatiling malusog. **(H1N-la-b-1)**
2. Nalalaman ang mga gawain bago at pagkatapos kumain at iba pang mga gawain tungo sa kalusugan. **(H1N-lg-j-4)**



## **Subukin**

**Panuto:** Piliin ang letra ng tamang sagot. Isulat sa sagutang papel.

1. Inuubo si Kevin nang pumunta siya sa simbahan. Hindi siya nagtakip ng bibig habang inuubo.  
a. Tama                      b. Mali
2. Nakipaglaro si Daniel sa kanyang mga kaibigan. Bago siya kumain naghugas siyang mabuti ng kamay.  
a. Tama                      b. Mali

3. Pagod na pagod si Martha sa kalalaro kaya maaga siyang inantok kaya hindi na siya naghugas ng paa bago matulog.  
a. Tama                      b. Mali
4. Ang pagkain ng gulay ay isang paraan para maging malusog.  
a. Tama                      b. Mali
5. Ayaw uminom ng tubig ni Hannah kaya binibigyan siya ng nanay niya ng coke para may mainom siya.  
a. Tama                      b. Mali

**Aralin****1****Naisagawa Ang Mga Gawain  
Tungo sa Kalusugan****Balikan**

Ang modyul na ito ay tungkol sa wastong pag-uugali sa kalusugan at kalinisan sa katawan, katulad ng paghuhugas ng kamay at paa, pagtatakip ng bibig pag bumahing, pagsusuot ng malinis na damit, pagkakaroon ng sapat na pahinga at tulog at pagkakaroon ng ehersisyo sa ating katawan.



## **Tuklasin**

Ang kalusugan ay isa sa pangunahing dapat bigyan pansin ng isang tao upang mapanatiling maayos ang buong katawan. Ang pinakaimportanteng gawain tungo dito ay ang wastong pagpili ng tamang pagkain. Sa ngayon marami na ang mga nagsusulputang mga masasarap na pagkain na di naman masustansiya kaya dapat maging mapanuri tayo sa pagpili ng ating kakainin para sa ating kinabukasan at kalusugan.

Kung ikaw ay isasama ng nanay mo sa pamimili ng pagkain, ano ang mga dapat mong ipabili sa kanya?



## **Suriin**

Piliin ang mga Masustansiyang Pagkain gaya ng mga sumusunod:

1. Mga nagbibigay ng enerhiya sa katawan gaya ng kanin, tinapay, kamote, ube, at kamoteng kahoy.
2. Mga pagkain ay nagpapabilis ng inyong paglaki gaya ng isda, karne, itlog, gatas at karne ng manok.
3. Mga nagbibigay ng bitamina at mineral sa inyong katawan upang maging malusog gaya ng mga gulay at prutas.






Mahalaga rin ang kalinisan ng ating katawan tulad ng mahusay na paghuhugas ng kamay bago at pagkatapos kumain.

Ang pag-inom ng walo o higit pang baso ng tubig ay isa ring paraan para mapahusay ang ating katawan kasama ng pag-eehersisyo araw araw para lubos natin makamit ang kalusugan na ating inaasam-asam.

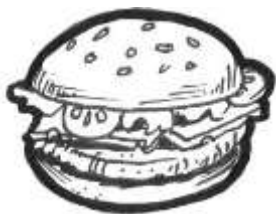


## **Pagyamanin**

**Panuto:** Basahing mabuti ang mga pangungusap. Kulayan ng pula ang puso kung tama at berde kung hindi. Isulat sa sagutang papel.

-  1. Magsuot ng malinis na damit.
-  2. Matulog kahit marumi ang iyong paa.
-  3. Maglaro sa labas kahit mainit na mainit ang sikat ng araw.
-  4. Gumamit ng malinis na tuwalya pagkatapos maligo.
-  5. Uminom ng walong basong tubig araw-araw.

**Panuto:** Alin sa sumusunod na mga larawan ng pagkain at gawain ang makakatulong sa isang tao tungo sa kanyang kalusugan. Isulat ang titik ng tamang sagot at isulat sa sagutang papel.



A



B



C



D



E



F



G



H



## Isaisip

**Panuto:** Basahin ang sitwasyon at piliin ang tama o angkop na sagot. Isulat sa sagutang papel.

1. Ang kalinisan sa katawan ay importante para maging malusog ang isang tao. Ano ang dapat gawin bago kumain?
  - a. Punasan ang kamay
  - b. Tingnan kung hindi marumi
  - c. Hugasan mabuti ang kamay
2. Alin sa sumusunod na pagkain ang masustansiya?
  - a. Hotdog
  - b. mangga
  - c. cake

3. Isang magandang pag-uugali ang pagtakip ng bibig kapag inuubo ka. Alin sa sumusunod ang dapat gamitin pag ikaw ay inuubo?
- kamay
  - panyo
  - siko
4. Ang gawaing ito ay nakakatulong upang maging malusog.
- Manuod ng telebisyon.
  - Kumain ng marami.
  - Mag-ehersisyo araw-araw
5. Ilang baso ng tubig dapat inumin araw-araw?
- 4
  - 6
  - 8 pataas



## Isagawa

**Panuto:** Piliin kung aling bagay ang tamang gamitin o gawin para maging malusog. Isulat ang titik ng tamang sagot sa sagutang papel.

1. Gagamitin ito pagkatapos maligo.



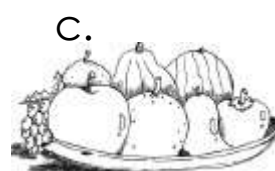
2. Inuubo ka sa may maraming tao.



3. Pagkatapos mong gumamit ng palikuran.



4. Kumain ka ng mga ito para ikaw ay malakas.



5. Ang gawain na ito ay ginagawa para ikaw ay lumusog.



## Tayain

**Panuto:** Piliin ang titik ng tamang sagot. Isulat sa sagutang papel.

1. Inuubo si Kevin nang pumunta siya sa simbahan.  
Ano ang kanyang gagawin?
  - a. Takpan ng kamay ang kanyang bibig.
  - b. Hayaan niyang ubuin siya.
  - c. Gumamit ng **mask** para matakpan nang maigi ang kanyang bibig.
2. Nakipaglaro si Daniel sa kanyang mga kaibigan.  
Ano ang kanyang gagawin bago kumain?
  - a. Agad na siyang kumain wala kasi siyang makitang dumi sa kanyang palad.
  - b. Maghugas ng kamay bago kumain.
  - c. Punasan ang kanyang kamay.

3. Pagod na pagod si Martha sa kalalaro kaya maaga siyang inantok. Ano ang gagawin niya bago matulog?
  - a. maligo muna
  - b. matulog na siya kaagad
  - c. wala sa dalawa
4. Ito ay isang pagkain na nakatutulong para malusog ang isang tao.
  - a. hotdog
  - b. gulay
  - c. cake
5. Pagkatapos ni Hazel kumain, ano kaya ang dapat niyang inumin?
  - a. tubig
  - b. coke
  - c. kape



## **Karagdagan Gawain**











**Panuto:** Iguhit ang masayang mukha (😊) kung tama ang sinasabi ng pangungusap at malungkot na mukha (😞) kung hindi. Isulat sa sagutang papel.

- \_\_\_\_\_ 1. Ugaliin magpalit ng damit bago matulog.
- \_\_\_\_\_ 2. Uminom ng walong basong tubig araw- araw.
- \_\_\_\_\_ 3. Hindi tinatakpan ni Justine ang kanyang bibig sa may maraming tao dahil nahihirapan siyang magsalita.
- \_\_\_\_\_ 4. Paborito ni Vanessa ang hotdog sa almusal.
- \_\_\_\_\_ 5. Araw-araw mag-ehersisyo ang mga mag-aaral sa paaralan.





## *Susi sa Pagwawasto*

<p><b>Subukin</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. b</li><li>2. a</li><li>3. b</li><li>4. a</li><li>5. b</li></ol>	<p><b>Pagymanin 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. </li><li>2. </li><li>3. </li><li>4. </li><li>5. </li></ol>	<p><b>Pagymanin 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. B</li><li>2. C</li><li>3. D</li><li>4. G</li><li>5. H</li></ol>	<p><b>Isaisip</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. c</li><li>2. b</li><li>3. b</li><li>4. c</li><li>5. c</li></ol>
<p><b>Isagawa</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. a</li><li>2. a</li><li>3. c</li><li>4. c</li><li>5. b</li></ol>	<p><b>Tayain</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. c</li><li>2. b</li><li>3. a</li><li>4. b</li><li>5. a</li></ol>	<p><b>Karagdagang Gawin</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. </li><li>2. </li><li>3. </li><li>4. </li><li>5. </li></ol>	

# ***Sanggunian***

K to 12 Health Curriculum Guide, May 2016

Health I Grade 1

LRMDS Portal for Images

**Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:**

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex  
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: [blr.lrqad@deped.gov.ph](mailto:blr.lrqad@deped.gov.ph) \* [blr.lrpd@deped.gov.ph](mailto:blr.lrpd@deped.gov.ph)